

Das Herz öffnen

Yogawoche mit Andrea Schipper

13. bis 19. November 2011

Im **Kundalini Yoga** geht es um das Anregen und Verstärken jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule ruhend angesehen wird (Kundalini).

Kundalini Yoga ist immer eine Reise zu sich selbst: mit Übungen, Bewegungen, bewusstem Atem (Kraft aus dem Atem) und Meditation. Durch Kundalini Yoga können Sie die Größe Ihres Herzens (wieder) entdecken und dadurch Ihr Leben mit mehr Selbstliebe, Güte, Mitgefühl, Freude und Glück erfüllen.

Andrea Schipper bietet für jede Übung auch eine weniger schwierige an, für Menschen, die sich nicht mehr so gut bewegen können oder Schmerzen haben.

Tipps

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
- Sie können an einzelnen Einheiten teilnehmen, tageweise oder während der ganzen Woche.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.

Andrea Schipper

Während ihres Studiums der Psychologie und Betriebswirtschaft in Los Angeles kam Andrea Schipper kurz nach dem 11. September 2001 zum Yoga. Ein halbes Jahr später begann sie ihr erstes Hatha Yoga Teacher Training mit Erika Faith Calig, der Gründerin der Cloud Nine Yoga School in Los Angeles. Hier hatte sie Gelegenheit, verschiedene Yogalehrer, -studios und -richtungen kennenzulernen. So fand sie ihren Weg zu Gurmukh Kaur Khalsa, eine der international bekanntesten Kundalini Yoga Lehrerinnen, bei der sie 2006 ihr Kundalini Yoga Teacher Training in Los Angeles absolvierte.

Mitte 2008 zog Andrea wieder nach Deutschland und lebt mit ihrem Lebensgefährten in der Nähe von München.

Sie ist Gründerin und Chefredakteurin des ersten deutschen Yoga Online Magazins www.yogarelations.com.



H o t e l

H O C H S C H O B E R

Das Programm

Sonntag, 13. November 20.30 Uhr

20.30 Uhr Was erwartet Sie in der kommenden Yoga-Woche? Welche Übungen stehen im Mittelpunkt? Andrea Schipper stellt Ihnen das Programm vor und freut sich, Ihre Fragen und Wünsche zu beantworten.

Montag

Lerne dich selbst kennen und lieben

08.00 bis 09.30 Uhr Die Yogaübungsreihe ist für Stärke, Ausstrahlung, Anmut und Schönheit. Bei der anschließenden Meditation öffnen Sie den Schlüssel zu Ihrem Herzen.

14.00 bis 14.30 Uhr Beim Meditieren stärken Sie Ihr elektromagnetisches Feld, Ihre Persönlichkeit und Ihre Ausstrahlung.

16.30 bis 18.00 Uhr Mit verschiedenen Yoga-Übungen gewinnen Sie Klarheit. In der Meditation zeigt Ihnen Andrea Schipper, wie Sie Ihr Herz öffnen können.

Dienstag

Werde bezaubernd schön

08.00 bis 09.30 Uhr Sie beginnen den Tag mit verschiedenen Yoga-Übungen mit denen Sie bezaubernd schön - von innen und außen - werden. Bei der Meditation kreieren Sie Selbstliebe.

14.00 bis 14.30 Uhr Ein Gleichgewicht zwischen Kopf und Herz erarbeiten Sie beim Yoga. um dann in der Meditation ein ruhiges Herz zu bekommen.

16.30 bis 18.00 Uhr Mit unterschiedlichen Yoga-Übungen optimieren Sie Ihren Lebensfluss und sorgen bei der Meditation für eine persönliche Transformation.

Mittwoch

Sei voller Energie

08.00 bis 09.30 Uhr Ein Kundalini Yoga Juwel ist die Yogaübungsreihe für mehr Energie und Balance. Danach sorgen Sie mit Meditation für Schutz und eine positive Lebenseinstellung.

14.00 bis 14.30 Uhr Beim Meditieren befreie Sie sich von Blockaden und Negativität.



H o t e l

HOCHSCHOBER

- 16.30 bis 18.00 Uhr Yoga-Übungen helfen für ein ruhiges Herz. In der Meditation sorgen Sie für Ihr persönliches Glück und Ekstase.
- Donnerstag** **Sei herzlich**
08.00 bis 9.30 Uhr Yoga-Übungen helfen, das Herz zu stärken, beim Meditieren öffnen Sie anschließend Ihr Herz.
- 14.00 bis 14.30 Uhr Mehr Ausdauer, Kreativität und Mitgefühl erhalten Sie bei der Meditation.
- 16.30 bis 18.00 Uhr Mit Yoga können Sie Ihre Aura und Ihr Herz stärken. Bei der Meditation befreien Sie dann Ihr Herz von altem Kummer und Sorgen.
- Freitag** **Werde stark**
08.00 bis 09.30 Uhr Mit Yoga-Übungen können Sie besser dem Druck der Zeit widerstehen. Durch das anschließende Meditieren erhalten Sie eine bezaubernde und anziehende Persönlichkeit.
- 14.00 bis 14.30 Uhr Mehr Selbstliebe können Sie beim Meditieren gewinnen.
- 16.30 bis 18.00 Uhr Yoga-Übungen helfen Ihnen, jeden Aspekt Ihres Daseins zu meistern, während Ihnen die Meditation Transformation und Glück verschafft.
- Samstag** **Sei herzlich**
08.00 bis 09.30 Uhr Am letzten Tag lernen Sie Yoga-Übungen für das Herz und eine heilende Lebensenergie. Auch die Meditation konzentriert sich auf das Herz und die Ausdauer.
- 14.00 bis 14.30 Uhr Zum Abschluss der Jogawoche mit Andrea Schipper absolvieren Sie eine kraftvolle Herzmeditation

“Keep up and you will be kept up“ - Yogi Bhajan